

¿CÓMO TENDRÉ ORACIÓN?

Por el siervo de Dios
P. Valentín de San José, c.d.

“Lo que aviso es que no se deje la oración, que allí entenderá lo que hace y ganará arrepentimiento del Señor y fortaleza para levantarse, y crea, crea que si de esta se aparta lleva, a mí parecer, peligro”.

(Sta. Teresa, Vida, c. XV)

5ª edición

EDITORIAL APOSTOLADO MARIANO
C/. Recaredo, 44 - 41003 Sevilla

ISBN: 847770-652-2

D.L.: Gr. 2.422-04

Impreso en España

Con licencia eclesiástica

*Al glorioso Patriarca
San José, abogado de las
almas de oración, dedico con
todo amor estas páginas.*



P. VALENTÍN DE SAN JOSÉ

Carmelita Descalzo de Batuecas

(† 14 - junio - 1989)

NOTA SOBRE EL AUTOR PARA LA 5ª EDICIÓN

El autor de tantos libros espirituales, que con notorio éxito se venden, escritos por un carmelita descalzo, es el **P. Valentín de San José**. Ahora que ya cambió la tierra por el cielo, podemos desvelar su nombre, que siempre ocultó en libros y artículos de revistas. El 14 de junio de 1989 falleció tranquilamente con gran fama de santidad en el Desierto Carmelitano de San José de Batuecas a la edad de 93 años.

Nació el P. Valentín en el pueblecito de Castilfalé (León) el 5 de enero de 1896 de familia muy cristiana y carmelitana. Ingresó carmelita a los trece años, entre los que viviría con ininterrumpida ejemplaridad durante 80 años. Desde los 31 años se le encomendaron oficios de gobierno, que ejerció durante casi toda su larga vida, como Maestro de novicios, Prior, Consejero Provincial y por cuatro veces Provincial de la Orden de Castilla y Cuba. En función de este cargo de acuerdo con la celebrísima Beata M. Maravillas y sus monjas restauró el Desierto de San José de Batuecas en 1950.

En los treinta años que residió en Madrid desarrolló, con eminente crédito de virtud y celo sacerdotal, una abnegada y estimadísima actividad apostólica en el Templo Nacional de Santa Teresa como predicador fogoso, confesor, director espiritual, consejero nacional de las Hermandades Ferroviarias en España y director de la Orden Tercera del Carmen y Santa Teresa. Dio muchas tandas de ejercicios espirituales sobre todo a religiosas carmelitas a las que encaminó numerosas vocaciones. En más de treinta años fue consejero habitual y confesor de la universalmente venerada Beata Maravillas de Jesús.

Durante los últimos veinte años los pasó retirado en la soledad del Desierto de Batuecas que él había restaurado, dedicado de lleno a la vida de oración y austeridad.

La práctica de la presencia de Dios la recomendaba encarecidamente y en consecuencia él la practicaba con atención amorosa todo el día realizase ocupaciones materiales o intelectuales. No conocía el ocio: oraba, leía, escribía o trabajaba en el campo intercalando ratos de adoración ante el sagrario que era su devoción más ferviente. La oración mental fue una de sus más destacadas características tan-

to en su ejercicio como en su enseñanza; sus libros más reeditados son precisamente sobre la oración. En todos sus libros encomia reiteradamente el trato íntimo con Dios, con Jesucristo, la Virgen, los ángeles y los santos. Fue realmente un apóstol sobresaliente de la oración mental.

La vida interior de amor y atención amorosa al Señor era su ilusionada preocupación y al mismo tiempo ofreciéndose en súplicas incesantes por la salvación y santificación de las almas, por la santa Iglesia, por la auténtica renovación del Carmelo en el genuino espíritu de Santa Teresa y San Juan de la Cruz, cuya vida y doctrina conocía admirablemente, y por la tradicional España católica. En fin, un sujeto que supo unir con la debida escala de valores la más intensa vida contemplativa de su Orden con el celo apostólico sacerdotal.

Su vida y libros hacen del P. Valentín un eminentísimo maestro de la espiritualidad universal. Con la intensa vida interior y fidelidad inquebrantable a las reglas del Carmelo Teresiano supo armonizar la gran actividad sacerdotal con la dedicación a la pluma de la que son fruto sus libros que tanta aceptación tienen entre las personas de profunda vida so-

brenatural; tienen gran semejanza a los soliloquios de San Agustín y escritos de San Alfonso M^a de Ligorio; son abundantísimas las citas de hechos y dichos de los santos, cuyas vidas fueron su lectura diaria, lo cual decía que le estimulaba a imitarlos; y así consiguió que ahora a nuestro juicio se le considere como uno de ellos. Por esto muchos desean que se le abra el proceso de su beatificación.

De este libro dejó el autor un ejemplar repleto de correcciones y añadiduras, aun de párrafos y páginas enteras, para la reedición como en esta se han introducido.

Fr. Matías del Niño Jesús
Batuecas, 5 enero de 2000,
104 aniversario natal.

†
J. M. J. T.

A CUANTOS DESEAN SER ALMAS DE ORACIÓN

Hace ya varios años, lector amadísimo, tracé estas líneas que eran introducción a una obra extensa. La falta de tiempo junto con saber más tarde que otra pluma más experta estaba escribiendo sobre lo mismo que yo me proponía, han impedido continuar hasta el presente lo que empecé con entusiasmo, creyendo sería de algún provecho a las almas buenas, porque para las almas buenas y en especial para los Carmelitas, escribía.

Pretendí, en esto que era introducción, indicar brevísimamente la necesidad de la oración, cómo se ha de hacer, sobre todo en los principios y **extenderme un poco en hablar de la oración de sequedad** porque es el estado a donde llegan la mayoría de las almas que empiezan oración y viéndose allí solas, en desierto terrible, no suelen pasar adelante, porque ni saben, ni encuentran quien las enseñe ni tienen ánimo ni constancia para perseverar donde tanto ganarían y tanta gloria darían a

Dios. Llamadas para muy alto , vuelven acobardadas a lo bajo.

He encontrado muy poco reunido sobre esto y creo no serán inútiles ni despreciables estas paginillas para muchas almas deseosas de mucho amor.

No he omitido unas nociones sobre la oración sobrenatural y los obstáculos que impiden hacer oración y aprovechar en ella.

El Señor lo dé vida con su gracia, para que tu alma, lector amadísimo, se determine con determinación formal a ser alma de oración que es determinarse a ser santa con grande santidad, como te lo deseo y suplico tengas la caridad de pedir a Jesús esto mismo para mí.

En Segovia, víspera de San Juan de la Cruz de 1935.

UN CARMELITA DESCALZO

J.M.J.T.

CAPÍTULO PRIMERO

De la oración. Qué sea oración. Su necesidad

Para que sea de mayor utilidad a todas las almas este tratadito, quiero empezar exponiendo, aunque muy en resumen, pero con la mayor claridad que pueda, desde que el alma se determina a hacer oración mental, enseñándosela a hacer, diciendo qué sea oración, sus partes y modo de valernos de ellas, exponiendo también muy en compendio la necesidad de la oración, dificultades para hacerla, cómo han de vencerse, distintos modos que hay de oración deteniéndome en la oración de sequedad y dando poco más que la noción de la sobrenatural.

* * *

No encuentro expresión más apropiada para dar a conocer y hacer más hondamente sentir qué sea y deba siempre ser la oración que la de Nuestra Santa Madre cuando escri-

be: «No es otra cosa oración mental... si no tratar de amistad (con Dios) estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama». (*Vida*, capítulos VII y VIII).

Como para establecer íntima amistad no son necesarios ni grandes conocimientos ni ciencia variada o profunda, tampoco para la oración; sólo se necesita una muy íntima confianza, unión y compenetración con el ser amado, que aquí es el mismo Dios. Tanto se aman los que carecen de conocimientos, como los que por su ilustración adquieren gran renombre.

La ciencia no engendra esta amistad ni este amor, aun cuando puede acrecentar una y otro. Nuestra Santa Madre nos enseña que, en el trato con Dios, vale más un grado de humildad que toda la humana sabiduría. La amistad es el perfume y el bálsamo del amor. Del amor nace y del amor se mantiene esta hermosísima planta; y el amor perfecto no tiene reserva, se da todo; vive por el amado y para el amado. El alma de oración vive por Dios y para Dios, bañada y envuelta en perfumes y bálsamos del cielo.

Con grande verdad repite en varios lugares Nuestra Santa Madre que **«la puerta para todo bien es la oración»** y cerrada esta puerta

ni podremos salir de nuestra ruindad, ni entrar a lo interior del Castillo de Dios ni participar de las mercedes divinas.

A la desgracia de no tener oración excede la de no conocer su necesidad y huir de poderla tener. Toda compasión es poca para la desgracia del corazón, que vive en tan triste muerte.

Si la muerte secó en temprana y dolorosa agonía el corazón, que ni aun tener oración desea, no hay, en cambio, vida como la vida del alma consagrada a la oración; la puerta del cielo está abierta para tan dichosa alma y los destellos suaves de la gloria la envuelven ya e iluminan bañándola en inefable dulcedumbre.

Amar es vivir; es desarrollo de actividad y de energía; es lo más delicado de la vida; es la vida que todos anhelamos. También Nuestra Santa Madre expresó de una manera gráfica y sorprendente esta vida envidiable: siervos del amor llamó a las almas determinadas a tener oración. (*Vida*, cap. XI) El amor manda y dirige y lo es todo en las almas que viven por la oración en íntimo y continuado trato con Dios: **son siervos del amor infinito**; en Dios se mueven no teniendo otra voluntad que la divina, y los rayos de la gloria, aun en el destierro, reverberan en su frente.

No hay vida como la vida de amor; ni debe haber vida como la vida del Carmelita por estar consagrado, como lo expresa su Regla, a la oración continua. La vida del santo es de amor y de oración.

El amor, que es dicha y regalado deleite de los bienaventurados en el cielo, es para el alma, que aún vive en la tierra, sacrificio amado, que a Dios la acerca; en la Patria es glorioso, purificador en el destierro. El mayor dolor, el más apreciado y deleitoso dolor, el amor lo produce y no hay en la tierra alegría comparable a la alegría nacida del dolor.

El amor, durante la vida, sacrifica y quema la víctima hasta transformarla y ponerla en el ansiado trono del cielo.

¡Dichoso dolor el producido por el amor de Dios y no menos dichosas las almas a este amor ofrecidas! El amor las hace ascuas de Dios.

Esta es la vida del Carmelita: **ser sacrificado constantemente por el amor**, o ser víctima sacrificada a Dios por amor en escondido y en silencio, ofrecida en compañía de Jesús por todos y muy especialmente por los Sacerdotes del Señor para que sean santos y por los pecadores. Ser brasa del divino amor. Todo esto

hace la oración. ¡Oh, puerta amada de la oración! ¡Cuándo pasaré sus umbrales y entraré a gozar de los rayos abrasadores del amor! ¡Oh, dulcedumbre ansiada, que sólo pensar en tí conforta y alegra el ánimo!

Aquí se ven los dilatados mares de amor, que dice Nuestro Santo Padre, aquí se aprende a amar a Dios en Dios y se ejercitan los más soberanos actos de amor divino. Nadie tema le falten fuerzas enseñándonos el mismo Santo que «el amor es la inclinación del alma y la fuerza y virtud que tiene que ir a Dios».

CAPÍTULO II

Advertencias necesarias para tener oración

Quien desee penetrarse bien de las nociones de la oración y adelantar en ella, no olvide las siguientes advertencias:

Sea la primera que la división o partes de la oración se hace para enseñar, porque algún orden ha de haber en exponer la doctrina; éste es el racional y éste el que ha de seguir el alma,

que no siente aún en sí la moción y la luz de la oración ni ha recibido de Dios el hábito de la oración; en la práctica todas las distintas partes se ejercitan con frecuencia a la vez; y, cuando el alma se siente movida, el único orden ha de ser señalado por el mismo amor; que estas divisiones o partes **sólo son medios para mejor encender el amor y enmendar la vida**, fines primarios de la oración; cuando la llama del amor es ya crecida, ella misma se manifiesta y comunica.

Como al estudiar una lengua primeramente se expone la analogía, luego la sintaxis y las demás partes por su orden, más, al hablar, todas juntas se practican al principio recordando en la mente el oficio de cada parte y su valor y, pasado más tiempo en este ejercicio, ya ni ese recuerdo actual se tiene, sino que, asimilado el conocimiento, se habla como por hábito y con mayor elegancia; o como los músicos al aprender un instrumento detallan con sus reglas el lugar donde se han de poner y el modo de mover cada uno de los dedos, pero cuando están ya ejercitados los mueven todos con ligereza y delicadamente sin pensar en las reglas por las que aprendieron, de la misma manera ha de conducirse quien se con-

sagra a la oración: estudia el valor, orden y fin de cada parte para aprender el lenguaje del amor y trato con Dios, mas en el ejercicio van muchas veces todas unidas y hermosamente entremezcladas en un sólo acto; y si el ofrecimiento afectivo, o la petición fervorosa, o el propósito eficaz nos inflama en el principio, levantado el corazón a Dios con humildad, regalémonos detenidamente ofreciéndole esos santos afectos sin preocuparnos ni sentir ansia por pasar adelante; que la oración es ejercicio de amor y muy buena oración es esa.

Las almas santas, sin fijarse ya en las divisiones, tienen muy prolongada y amorosa oración, tanto más perfecta cuanto más simplificada; que el acto más fervoroso y de más puro amor, es también el más simple y encierra en sí esencialmente todas estas divisiones; la contemplación perfecta es sumamente simple.

Amemos y sabremos orar. Nuestro Hermano el Venerable Francisco del Niño Jesús no necesitaba ni talento ni todas estas nociones para pasar muy largas horas delante de Dios en íntima oración, lo mismo que los Hermanos Arsenio y Pedro.

Pero como la oración es lo más grande, es también lo que mayores dificultades presenta

años han de pasar las almas en lucha no interrumpida hasta salir con la victoria de llegar a tener oración perfecta; la completa sumisión del natural sólo Dios la comunica cuando quiere.

El Maestro de este Hermano Francisco dice a sus novicios: que «con el uso y ejercicio, el Espíritu Santo va enseñando».

De las distintas clases de oración más adelante daré únicamente los nombres.

* * *

La segunda advertencia sea que quien desee orar ha de tener estas tres cosas: a) **Pureza de conciencia.** Para obtenerla, haga un acto de contrición sobre todas sus faltas, poniéndose delante del Señor y acudiendo a su misericordia; por este acto ha de empezar la oración y con él volverá a la perfecta amistad con Dios que hubiera podido amortiguarse por sus faltas o tibieza. b) **Quietud de espíritu o vacío del alma.** Quedando desentendido de todas las ocupaciones o proyectos y «procurar tener cuidado de sí sola, y hacer cuenta que no hay en la tierra sino Dios y ella; y esto le conviene mucho», nos dice Nuestra Santa Madre. c) **Y rectitud de intención.** Dándose cuenta

de que va a hablar y estar con Dios y agradecerle en todo aprendiendo de Él la santidad y suplicándosela. No debe dar lugar en este trato a las mil niñerías suscitadas por la imaginación y que roban la atención; porque ¿cómo puede Dios oír ni prestar atención al alma, cuando el alma no se la presta ni a Dios ni a sí misma?

No la costumbre, sino el deber y el amor han de llevarnos a la oración; y no está en la oración quien sólo está con el cuerpo, teniendo voluntariamente sus potencias muy lejos de Dios, sabiendo que la oración es el trato de la voluntad y del entendimiento con Dios y que por eso **«nada ora quien está voluntariamente distraído»**.

Otras tres cosas necesarias pone Nuestra Santa Madre: «La una es amor unas con otras; otra, desasimiento de todo lo criado; la otra, verdadera humildad, que aunque la digo a la postre, es la principal y las abraza a todas». (Camino, IV).

Dios llena el alma que se ha vaciado y comunica largamente el don y el hábito de la oración al alma amorosamente anonadada y abnegada.

«¿Quién le impide a Dios obrar sus maravillas en el alma totalmente aniquilada?» dice San Juan de la Cruz.

Del esfuerzo sereno y sosegado y de la determinación del alma para orar, depende, en cuanto está de nosotros, que Dios comunique el don habitual de la oración; a quien de ellos carezca, no comunicará Dios regalo de tanta estima.

CAPÍTULO III

Partes de la oración

Siendo la oración el **trato «de tan particular amistad con Dios»**. ¿Quién no deseará tenerla?

A quien Dios no ha puesto aún esta divina enseñanza de su trato en lo íntimo del corazón, conviéndole ayudarse para vencer la debilidad humana en las dificultades que sienta, de las enseñanzas y medios dictados por la razón y que los Santos, experimentados en la oración, nos dejaron. Con estos medios, aprenderá a purificar y desprender sus potencias y sentidos de las afecciones y niñerías, que de Dios le apartaban y, libre de ellas, ser ya todo de Dios por una oración continua.

Para hacer más fácilmente, en los principios, la oración mental, se dividen en distintas partes y con diversos nombres los actos que en ella se ejercitan.

En Nuestra Reforma, desde los mismos días de Nuestro Santo Padre, nos han enseñado a dividirla en **siete partes**, cuyos nombres son: **Preparación, lección, meditación, contemplación, hacimiento de gracias, petición y conclusión o epílogo (1).**

* * *

(1) Para la explicación de la oración y sus partes, véase muy hermosa, clara y breve en el *Tratado de Oración*, del V.P. Fr. Juan de Jesús María (Aravalles), C.D., discípulo directo de Nuestro Santo Padre, también *De la oración mental y de sus partes y condiciones*, del Padre Fr. Jerónimo Gracian de la Madre de Dios, C. D.; otro muy clarito hay en nuestro archivo de Segovia, inédito, titulado *Tratado breve de oración mental y de sus partes; de contemplación y sus efectos*, por el P. Fr. Juan de San José, C. D.; murió muy joven, siendo subprior en Toro. Muchos más tratados hay muy buenos; pero leer muchos al principio es más perjudicial que conveniente, después sí ayudan para las dificultades que muestra la experiencia. Brevísimo y hermosos, el del P. José de San Francisco a sus novicios, inédito.

PREPARACIÓN.- Dos clases hay de preparación: **Remota y próxima.** Es de tanta necesidad la preparación remota, que quien no la tenga, no podrá de ordinario, tener oración; porque ¿cómo podrá abstraerse y ponerse con su Dios en soledad recogida, el alma que vive disipada y anda codiciosa y ansiosa de niñerías y curiosidades? Nuestra Regla nos manda «estar continuamente meditando en la ley del Señor» que es el mejor medio para cumplir perfectamente con las obligaciones y también la mejor preparación. «Acostumbrarse a la soledad es gran cosa para la oración; y pues ésta ha de ser el cimiento de esta casa, es menester traer estudio en aficionarnos a lo que a esto más nos ayuda», escribe Nuestra Santa Madre.

Por la preparación próxima el alma se dispone a tratar en soledad con Dios solo, en apartamiento y olvido de todas las cosas, desechando todos los quehaceres o trabajos que entre manos traiga.

En estos momentos se escoge y prepara la materia de la meditación y se considera bien **quién** es el que va a orar **con quién** va a tratar y **qué** va a pedir y a aprender.

Entre nosotros se da la señal haciendo sonar las tablillas un cuarto de hora antes de la oración.

LA LECTURA.- Escogida la materia en este tiempo de la preparación próxima, para mejor conocer la verdad y más fácilmente mover el corazón, se lee en algún libro, que sobre ello trate según la necesidad de cada uno y el fin que se propone. Entre nosotros úsase también leer en voz alta para todos al empezar la oración, sobre la pasión del Señor por la mañana y sobre las verdades eternas o sobre la festividad especial que se celebre, por la tarde, como lectura ordinaria.

La lectura debe hacerse con **atención, cuidando de escoger** lo más conveniente y **como si oyera la palabra de Dios** o como la llaman los nuestros: **atenta, repetitiva y escogedora**.

Evítese la avaricia de leer y el demasiado confiar en sí mismo no leyendo nada, sobre todo en los principios.

Se han escrito libros muy devotos de lectura para meditaciones como los del Padre Granada, La Puente y tantos otros: Materia muy apta para meditar son las Sagradas Escrituras, Nuestras Leyes, los libros de Nuestros Santos Padres; una línea de éstos mueve más muchas veces, y da más recogimiento que capítulos enteros de otros libros.

«Llegado al lugar de la oración, dice el Padre José hablando de la preparación, o ter-

minada la lectura, la ordenación, o terminada la lectura, la ordenará... así: hecha la señal de la cruz acompañada con alguna consideración, procurará ponerse y estar con la mayor devoción y reverencia, que le fuere posible, de manera que si pudiere estar de rodillas no esté de pie... Esté con tal compostura y gravedad que en lo exterior se conozca el negocio que trata... Este... estar con gravedad delante de la Majestad de Dios, es de muchísima importancia para el aprovechamiento espiritual». Así puesto y fijando sus potencias con humildad y mirando a Dios en la materia leída, empieza la meditación. «La examinación de la conciencia, y decir la confesión y santiguarse, ya se sabe que ha de ser lo primero», dice Nuestra Santa Madre. (Camino C. XXVI).

MEDITACION.- Es esta parte tan importante en la oración mental, que de ella ha recibido el nombre de meditación con que de ordinario se la denomina.

Es el discurso, o las razones y consideraciones, que el entendimiento, ayudado de la imaginación, forma sobre la verdad escogida para mover la voluntad a ejercitarse en actos de amor y en las virtudes, que de esta verdad se siguen. Por eso, al calor de la moción o del

amor que sienta, debe formar los propósitos. Nuestro Santo Padre dice: **«El fin de la meditación y discurso, en las cosas de Dios, es sacar alguna noticia y amor de Dios»**. Es, por lo tanto, no el fin, sino un medio, en los principios necesario, para obtener el amor y las virtudes que son el fin. Lo mismo dice Nuestra Santa Madre: **«El aprovechamiento del alma no está en pensar mucho sino en amar mucho»**, y no es otra cosa el amor «sino la mayor determinación de desear contentar en todo a Dios y procurar, en cuanto pudiéramos, no ofenderle y rogarle que vaya siempre adelante la honra y gloria de su Hijo y el aumento de la Iglesia católica».

La Meditación prepara y conduce a la contemplación. Los frutos son **entregarse a Dios por las virtudes, darle gracias y pedirle cuanto nuestra alma necesita**; dicho en una palabra: **el ejercicio de amor**.

Debe ser **pura** o exenta de distracciones, esmerándose la voluntad en sobreponerse, a la flaca y voluble imaginación, poniéndose en soledad o vacío de criaturas y de sí misma; atenta, pero sosegada en medio del interés evitando los esfuerzos nerviosos: y **encaminada a sacar afectos** repitiendo las consideraciones

hasta conseguirlo, ayudándose de todas las potencias y de todas las circunstancias.

No está la perfección de la meditación ni en los brillantes pensamientos ni en el mucho discurrir. Llenas están nuestras Crónicas de Hermanitos muy santos, que no se distinguían ni por su saber ni aun por el talento natural y tenían mucha y muy perfecta oración y muy aceptable a los ojos de Dios; que el alma sencilla y humilde más fácilmente se mueve a amar que la muy erudita y llena de ciencia. Y con mayor facilidad se pone esa alma en vacío interior de imaginaciones, de preocupaciones de personas y de sí misma y goza de la amorosa y quieta fijeza en Dios, que los sabios e ingeniosos. Porque Dios obra sus maravillas en los sencillos y abnegados, y hace oír su voz de verdad en el silencio. Porque el camino para llegar hasta Dios es la humildad, la perseverancia y la rendida contrición.

Gran prudencia es menester para evitar en la oración perderse entre el frondoso bosque del discurso o el estéril desierto del abandono completo en discurrir. Téngase en ello cuidado.

* * *

CONTEMPLACIÓN.- El término de la meditación es la contemplación. Esta parte, tan útil y esencial, ha sido enseñada en Nuestra Orden desde Nuestro Santo Padre. En los tratados extraños no se encuentra explícita aún cuando se suponga. Es la contemplación la **mirada sencilla y detenida del entendimiento, acompañada del afecto y de la voluntad, a la verdad conocida.**

Es la amorosa quietud, que el alma siente mirando la verdad conocida. Aquí no hay discurso ni cansancio en las potencias, porque ya se encontró la verdad y solo sienten gozo en mirar con quietud esta verdad. Las potencias están calladas, recogidas y unidas con el alma en este silencioso, apacible y amoroso mirar. El alma ama. En este silencio del alma, se ofrece ella toda a Dios sin palabras ni actos sucesivos y le da gracias y pide con más confianza y mayor eficacia; aquí hace, en silencio, los grandes y determinados propósitos de vencerse, practicar las virtudes, ser toda suya y estar a Él unida. Es propiamente el acto de oración o de amor.

Los que encuentran grande dificultad en el discurso de la meditación y las imaginaciones demasiado inquietas, se verán en gran par-

te, remediadas con esta contemplación; de ella se ayudó mucho Nuestra Santa Madre según su propio testimonio. (*Vida*, C. IV; véase el P. Gracián **Oración mental**, C. VI.)

La contemplación como hábito se adquiere con el ejercicio.

Con esta oración suelen en breve tiempo aprovechar mucho las almas y tener grande acrecentamiento en las virtudes. Deben esmerarse en la pureza de la vida. El principal objeto de la contemplación debe ser el amor de Dios y su hermosura o perfecciones, junto con los misterios de la sacratísima humanidad de Nuestro Señor Jesucristo, en especial de su pasión amabilísima. Nuestra Santa Madre le contemplaba dentro de sí misma; y el Señor la dijo: «Buscarte has en Mí y a Mí buscarme has en tí».

La contemplación deber ser: **humilde**; pues ve el alma lo que ella es para Dios y Dios para ella; **fervorosa**, **huyendo de la tibieza**, ejercitando el amor de Dios y deseo de las virtudes; y **colocativa con Dios**.

A las almas que se ejercitan en esta contemplación, más fácilmente levanta el Señor a más alta contemplación; pero necesitan mayor pureza de vida y más cuidado en estar de-

terminadas para la oración y virtudes y hacer frecuentes actos de amor, con desprendimiento de lo criado.

* * *

HACIMIENTO DE GRACIAS.- Como todo lo recibimos de Dios y ninguna merced podemos hacerle, mostrémonos al menos agradecidos dándole continuas gracias por sus misericordias; este perfume del agradecimiento debe exhalarse por toda la oración, pero de modo muy especial hacia el fin cuando el alma, iluminada con el fuego del amor, se penetró de las bondades del Señor para con ella y desea obtener otras nuevas para las necesidades, que la afligen.

El agradecimiento es la mejor preparación para conseguir del Señor la nueva súplica. Nada más breve ni más lleno dice San Agustín, que la palabra **gracias a Dios**. Y la Iglesia santa, Maestra y modelo de todas las almas, en todo y continuamente repite: **bendigamos al Señor, demos gracias a Dios**.

No de otra manera fue Nuestra Santa Madre, que sentía **deshacérsela** el corazón en agradecimiento a las mercedes recibidas.

Grandemente mueve al agradecimiento reflexionar sobre el beneficio recibido y ofrecerse a Dios en alabanza y gratitud con cuanto es y tiene, proponiendo ser todo siempre suyo por la virtud y por una vida interna de amor, abnegación y penitencia.

Piden y mueven a continuo agradecimiento, los beneficios generales y los particulares, como son las cualidades propias, las llamadas e inspiraciones del Señor, el ser llamado para religioso o a la oración, los deseos de santidad que siente y todos los demás.

Muy importante y útil es la acción de gracias que enseña Nuestro Padre en «**La Llama**» número 117; no sólo debemos desearle a Dios la gloria, grandeza y perfecciones que tiene y desear ofrecerle el amor y virtudes de sus santos, de los ángeles, de la Virgen Santísima y Nuestro Señor Jesucristo, sino ofrecerle también como propio, pues nos le da, el Verbo Eterno y el Espíritu Santo y su amor infinito e increado; es la acción de gracias más perfecta y en la que Dios por completo se complace.

Agradecida y fidelísimamente confiada y gozosa vive el alma que se mira a sí misma en Dios y mira a Dios dentro de sí misma.

* * *

PETICIÓN.- Toda petición que a Dios hacemos, revestidos de humildad, es oración, y pedir, es uno de los fines primarios de la oración. Quien nada tiene, todo con humildad debe perderlo.

Muchos autores miran esto como esencial en la oración y por ello la defiende al decir que es la oración: el acto de pedir a Dios cuanto conviene.

Será perfecta esta petición si se hace **con humildad**, no poniendo para obtenerla los méritos propios, sino la misericordia y bondad divinas y los méritos de Nuestro Señor Jesucristo, suplicando por intercesión suya y de la Santísima Virgen y demás Santos; **con eficacia y confianza** lejos de la frialdad y tibieza, que suponen falta de amor; y **con propósito de poner por obra** lo que de nuestra parte dependa, como si perdimos humildad, hacer actos de esta virtud y así de las demás virtudes.

Como pedimos a Dios, que es infinito, pidamos con abundancia y largueza; que Dios mucho en ello se agrada; pidamos por nosotros y por todos los demás. Las riquezas de Dios no disminuirán por ser generoso con nosotros.

Pida, antes de todo, la gloria de Dios, que Jesucristo sea conocido y amado, y por su Iglesia santa. Con este fin, entre otros, estableció Nuestra Santa Madre la Reforma Carmelitana y nos dejó escrito: «La oración de la monja que no va encaminada a pedir por las necesidades de la Iglesia, no es de provecho» y que «defienden la Iglesia con sus continuas oraciones», estableciendo con ello el apostolado de la oración siempre necesario y siendo el sostén y el alma de los apóstoles y de los sacerdotes todos. Pida después la salvación propia y la santificación y unión con Dios por amor; luego por la santidad de sus hermanos los religiosos y la observancia y fervor de su Orden; por la salvación y santificación de sus padres, familia y amistades y por la salvación de todos los hombres a quienes Jesucristo vino a redimir; por la almas que sufren en el purgatorio; por la autoridad eclesiástica y civil en sus distintos grados; por los bienhechores y por la patria y pueblo donde nació y actualmente vive.

* * *

CONCLUSIÓN O EPÍLOGO.- La última parte y fin de la oración consiste en recordar

brevemente o resumen lo que en la oración ha hecho o recibido para que, grabando bien los sentimientos nacidos o recibidos y confirmándose en el ofrecimiento y propósitos hechos, permanezcan durante el día y viva en continuo ofrecimiento, alabanza y amor.

Comprende: el **examen** de la oración; la **fijeza** de las verdades principales y la **resolución** firme de practicar lo propuesto ante el Señor.

CAPÍTULO IV

Para mayor fruto de la oración

No se puede ponderar de cuánta importancia sea este final. Sin una grande atención a esta parte mucho se frustrarían los frutos de la oración y aun las partes precedentes, y lejos de adelantar en la oración irá el alma cayendo en rutina, siendo prueba cierta de que tampoco se cuida de hacer bien las demás partes y no tiene, por lo tanto, oración diligente.

Aquí ha de hacer los propósitos y no es suficiente hacerlos en general, como decir: seré

bueno; hágalos determinados en orden a sus necesidades individuales y sobre las faltas en que suele caer y tentaciones, que suele padecer, para, de esta manera, estar más fuerte, mejorar sus costumbres y adelantar en las virtudes y en la vida interior. Por falta de estos propósitos se ven tantas almas, que, lejos de verse vencedoras de la tibieza, incompatible con la verdadera devoción, aumentan en tibieza, disipación y faltas.

Estos propósitos han de ser primeramente sobre la rectitud de intención, deseos de santidad y de unión con el Señor, imitar a Jesús y a María, el fiel cumplimiento de los preceptos divinos y de la Iglesia; sobre la Regla, Constituciones y costumbres santas; sobre el recogimiento exterior e interior y en particular sobre aquellos defectos en que más incurre, como del silencio, de la pobreza, de no evitar el trato no necesario con las gentes y más con los de distinto sexo; de no procurar la soledad con Dios y otros que en sí vea. En segundo lugar, fortalecer el propósito de padecer y hacer algo más de lo ordinario por amor de Dios. Además, conocidos los resabios y vicios o apetitos de su corazón, procure la victoria sobre ellos y poner en vacío de criaturas el corazón

imponiéndose alguna pequeña penitencia cuando sea vencido. Y, finalmente, practicar las virtudes que ha escogido proponiéndose determinado número de actos y nunca dispensarse en nada de la observancia o plan de vida.

Sólo así conseguirá todo el fruto de la oración y caminará a la santidad. Si faltan los propósitos, la tibieza sale triunfadora, disminuyen las virtudes hasta morir y, empezando a languidecer la vida de espíritu, se convierte la dulcedumbre de la vida religiosa en yugo muy pesado en insoportable siguiéndose las lamentables defecciones, que algunas veces se ven. ¡Pobre el tal religioso!, en lugar del espíritu y retiro interior y trato con Dios buscará la disipación exterior y trato de gentes y encontrará su ruina. Aquí está la causa de las caídas.

¡No hacían bien la oración! ¡No estaban en la soledad con Dios! (1)

(1) Brevísimo resumen de la oración y sus partes son los versillos no elegantes, pero sí instructivos, que el P. José de San Francisco hizo para grabar en la memoria de sus Novicios; encierran el nombre de cada parte y las condiciones que ha de tener y son los siguientes:

Estas nociones me parecen suficientes para ayudarse cada uno a hacer oración. Más divisiones y subdivisiones creo distraen la aten-

ORACIÓN MENTAL

Preparación

Quién somos que con Dios tratar queremos;
Quien Dios y qué es lo que tratar debemos.

Lección

Atenta y respectiva la tendremos,
Y ser escogedora la añadimos.

Meditación

Pura de pensamientos si podemos,
Sosegada y repetida la ordenamos.

Contemplación

Humilde y fervorosa ser conviene
Y ser colocutiva también tiene.

Petición

Humilde, confiada y deseosa
Y por obra con actos la pongamos

Epílogo

La devoción de todas más gustosa

ción y lejos de ayudar sirven de impedimento. No cabe duda conviene en la vía purgativa tener muy ocupada y como sujeta la fantasía con la representación de lo que medita y así estará menos loca y prestará muy notable ayuda; pero no con divisiones y muchas partecicas se logra eso, sino con la atenta mirada de las potencias y viendo como en junto, todo el paso o verdad, que sirve de meditación, y todo envuelto e iluminado en el mismo Dios y ante su mirada de atracción y de amor.

CAPÍTULO V

Modo práctico de hacer oración mental

Para que cuantos empiezan a tener oración mental no se desalienten ante las dificultades y se formen una más perfecta noción de estas partes de la oración y de la oración misma y puedan desenvolverse santamente durante el

Con otros tres punticos la acabamos:

Examinadora sea y resumida

Y con resolución proponedora.

rato que consagran a Dios sacando fervor y enmienda de vida, quiero poner, por vía de ejemplo, una especie de oración interior práctica; porque en los principios todo es necesario y toda explicación parece insuficiente.

Es de advertir que solo es una modalidad de las muchas que tiene la oración interior y que lo que aquí se desenvuelve y expresa con palabras, en la oración se hace con el callado y recogido mirar del corazón; y en una sencilla consideración puede emplearse mucho tiempo y aún mucho días.

Desearía también hacer resaltar la **callada, humilde y sencilla contemplación** en la que puede estar el alma santa y amorosamente detenida tiempo sin fin y sin cansancio y aún con gozo y contentos sumos, haciéndosele las horas, muchas veces, breves instantes.

SEA MEDITAR SOBRE EL PASO DEL ECCE-HOMO.- Para prepararme me recogeré cerrando suavemente los ojos y mirando o atendiendo con mirada del corazón, cómo voy a estar delante de Dios o Dios dentro de mí, de mi misma alma. ¿Quién es Dios y quién soy yo? Dios infinito ante quien son nada los grandes y grandezas de la tierra; Dios, todo luz, paz, hermosura, pureza y amor. Estoy con Dios

y en Dios, que lo llena todo; Dios, está presente a mí; todo lo ve y lo llena y está en mi alma.

¿Cómo está, alma mía? ¿Hay algo en tí que desagrada a Dios? Dios mío y Padre mío. ¿Cómo está mi alma para con Vos? ¿Sigo y hago vuestra voluntad?

¿Y yo quien soy en mí y comparado con Vos? ¿Qué he sido? He sido creado por Vos, pero estoy desordenado e inclinado al mal y soy flaco e inconstante. ¡Cuán infiel y desleal a vuestras misericordias y llamadas! ¡Cuántas veces os he traicionado, y aún al presente os vendo! Jesús mío, ¿por qué me vence este barro y este desorden? Ayúdame y perdóname. Dadme vuestra gracia y vuestro amor. Siento deseos de amaros, quisiera amaros, pero no practico las virtudes, ni venzo mis apetitos, ni evito mis faltas. ¿Dónde está mi amor? ¡Y voy a hablar con Vos, todo luz, luz purísima y eterna, yo que soy tinieblas! ¡Vos, felicidad y alegría de los ángeles, vais a mirar a mi corazón y voy a tratar yo con Vos, de amor! ¡Oh amor, bondadoso Amor, al vivir ahora de modo especial en mi alma, deshaced con vuestra luz mis tinieblas y encended en amor mi corazón! Que no sea mi amor engañoso y de traición. Que produzca en mí las virtudes.

Gracias porque me admitís en vuestra presencia, y árame, Dios mío, y Padre Mío, con amor efectivo; dame en estos momentos recogimiento de amor, luz de amor, más ansias de amor. Envuélveme en tu purísima luz y en la belleza y fuego de tu amor. Que sepa yo estar con humildad en vuestra presencia y el amor que enseñe a unir a vuestra voluntad. Ponedme verdades de amor en el espíritu mío para salir lleno y abrasado de amor y con obras como de quien ha tratado con Vos y bebido en Vos, purísima, eterna y única fuente de virtud y de santidad.

(Esto no se dice con palabras de la boca, sino del corazón; o sea, mirar con el espíritu, entendimiento, voluntad y corazón, y quedarse con sosegada atención y humildad, ofreciéndose en amoroso deseo e inclinación, todo muy callado, muy íntimo, muy de verdad, y por eso muy en el alma con determinada voluntad. Ni tenga prisa en salir de esto si siente recogimiento y quietud y soledad interior, aunque no sienta afecto y ternura. Estése, digo, en este recogimiento amoroso; no importa emplee aquí todo el tiempo o no llegue a considerar la materia que se había propuesto. Que muy buena y perfecta oración es ésta y mucho agrada a Dios y aprovechará a su alma. Mirar a Dios y gozarse en Dios es la palabra

del espíritu, productora de obras y aparta de todo afecto vano y no ordenado.

Si no hubiera hecho lectura puede hacerla cuando determine este recogimiento. Sea como ejemplo del *Ecce homo*. Para recogerse cuando esté loca la imaginación, puede valerse de cualquiera lectura santa y luego meditar en la materia escogida).

Puesto de rodillas o de una manera reverente, hechas la señal de la Cruz e innovación al Espíritu Santo, si no la había hecho ya, forma su composición de lugar.

Vea con la imaginación y afecto del corazón cerca de sí a Jesús coronado de espinas, ensangrentado, vestido por burla con la clámide, en su mano la caña por cetro de irrisión, con la fiebre en el semblante por los azotes recibidos; la vergüenza que sufre ante el pueblo que le mira con odio y verse entre soldados duros y de trato cruel y áspero; con los ojos ruborosos, entornados y llenos de dolor. Va a hablar el Presidente para ponerle por modelo de desprecio y de dolor.

(Fíjense en no perder tiempo ni esforzarse en detalles; esta composición, que describo con detalles, es una mirada de conjunto, afectuosa, presente,

todo a un tiempo; nada de si el pelo es así o los ojos o facciones; ni el detalle del paisaje o edificios).

Mira a Jesús y puedes decirle de corazón: Jesús mío, ¿por qué estás así? ¡Sufriendo dolores, desprecios, afrenta, vergüenza! ¡Con qué mansedumbre y bondad! Veo las espinas clavadas en tus sienes, ensangrentado el rostro; te veo desmayado por los azotes terribles, febricitante, pasando tanta afrenta ante tantos, tan malos tan desalmados y feroces... Con insultos piden que mueras, y en una cruz... ¡En una cruz a Tí, la santidad infinita, la luz y pureza de los cielos! ¡A Tí, que no has hecho sino bien y eres el Creador de todos! ¿Cómo lo permites? ¿No eres Tú la omnipotencia de tu querer? ¿Qué hacéis, Jesús paciente?

¡Con qué mirada de amor, de compasivo amor los habéis mirado! ¡Qué mansedumbre, qué dulzura y bondad mostráis en vuestros ojos! Calláis y en vuestro silencio amoroso y mirar benigno los llamáis. ¡Pero no te quieren oír! ¡Quieren tu muerte; la muerte de su Creador! ¡Señor, que no saben lo que se hacen! ¡Abridles con una nueva gracia los ojos del alma para que te conozcan y te amen! ¡Sufrís confusión grande y humillación! Lo veo. Pero